



# 2023久米島マラソン

## 10月22日(日)開催

～今年も熱い応援をお願いします！～

10月22日(日)に開催の久米島マラソンまで3週間を切りました！  
出走予定のランナーの皆様、練習状況はいかがでしょう。大会当日楽しく走るためにも日頃の練習頑張りましょう！

沿道から応援する皆様、島内外のランナーを後押しする準備はできていますか。マラソンを盛り上げるためには町民の皆様の声援が必要です。当日は、熱いご声援よろしくをお願いします。



### 仙台招待選手紹介



#### 森谷 亨平

(もりや きょうへい)

所属：BRAID

出場種目：フルマラソン

参考タイム

大阪マラソン

フル：2時間32分50秒

#### コメント

この度は久米島マラソンにご招待頂きありがとうございます。自然豊かな久米島を皆さんと一緒に走って一生の思い出となるように全力で楽しみたいと思います。



#### 千葉 栄子

(ちば えいこ)

所属：パトランJP

出場種目：フルマラソン

参考タイム

いわて盛岡シティマラソン

フル：3時間39分23秒

#### コメント

この度は、仙台市と久米島との交流事業の一環として参加させて頂き感謝しかありません。普段は、地域をパトロールしながらランニングする「パトラン」を通し防犯活動に携わりながら走る一般市民ランナーです。今回大会に係る全ての皆様と楽しみながら久米島マラソンを完走したいと思います。

### 大会スケジュール

大会当日のスケジュールは下記の通りとなります。お間違えのないようご確認の上、ご来場下さい。

10月22日 日

■開会式 7：50

■フル 8：00

■3km 8：30

■ハーフ 9：30

■10km 9：40

■5km 10：00

■15：00

ふれあいパーティー



### 町民ランナーの受付について

2023久米島マラソンへご参加頂きました町民の皆様の受付は下記の日程で行います。受付の際に参加賞をお渡ししますので、お忘れのないようお早めにお済ませ下さい。

期間：10月16日(月)～20日(金)

時間：9：00～18：30

場所：商工観光課(久米島町役場2階)

※本大会より大会前日の受付は実施しませんのでご留意ください。



# 交通規制および迂回路のご案内

大会当日は交通規制を行います。迂回路は下記の図の通りとなります。町民の皆様にはご不便おかけしますがご協力をお願い致します。交通規制の対象路線に関しましては久米島マラソンHPをご確認ください。



詳細はこちらから

図上の交通可能区間をご利用下さい。  
また、コース上をまたぐ区間につきましては、役員の指示に従って横断して下さい。

## ～運動時の熱中症予防ガイドライン～

1. 運動前の飲酒はもちろん、前日の飲酒も控えましょう。
2. 水分補給⇒運動前数時間かけてなるべく沢山の水分を少しずつ摂取、運動中は15～30分おきに150～300mlの水分を摂りましょう。運動後の水分補給も忘れずに。運動終了後しばらくたってから熱中症の症状がでることもあります。大会前日から水分を多めに摂取すると、熱けいれんの予防にもなります。
3. 服装⇒なるべく風通しのよい素材の練習着・ユニホームを選びましょう。色は白っぽいものが熱を吸収せず良いです。
4. 運動前後での体重測定⇒体重の3%以上が運動後に落ちている人は、他の人より水分補給を多めにしましょう。

